

# Hanf-Sauerteigbrot

## Hanf-Sauerteigbrot

### Zutaten:

für den Sauerteig:

- 35 g Roggensauerteig
- 180 ml Wasser
- 180 g Roggenmehl

Zutaten gut verrühren, anschließend die Schüssel mit einem Geschirrtuch zudecken und am besten über Nacht aufgehen lassen (etwa 10 bis 12 Stunden)

weitere Zutaten:

- 170 ml Wasser
- 350 g Weizenmehl oder Dinkelmehl
- 2 TL Kümmel gemahlen
- 1,5 – 2 TL Salz
- 20 – 30 g [Bio Hanfsamen geschält](#)

### So geht's

Das Wasser, Mehl, Salz und Kümmel zum Sauerteig hinzufügen. Hanfsamen in den Teig mischen und alles gut durchkneten.

Den fertigen Teig in eine Schüssel geben, mit einem Geschirrtuch abdecken und etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur aufgehen lassen.

Nochmals durchkneten, einen Laib formen und wiederum 1,5 bis 2 Stunden gehen lassen.

Kurz vor dem Backen mit Wasser bestreichen und mit Hanfsamen

bestreuen.

Die Backzeit beträgt ca. 40-50 Minuten bei 200-220 °C Umluft.

Vielen Dank an Helena K. für das Rezept!

Rezept + Foto von Helena K.